



CARDIOSCAN – STRESS IST MESSBAR

Deine cardio scan-Messung kannst du ganz bequem bei uns durchführen lassen. Vier Elektroden an Hand- und Fußgelenken reichen, um den Weg zu deinem Ziel einzuschlagen.

Für den umfassenden Check braucht der cardio scan gerade mal 120 Sekunden.

Es zeichnet ein Risiko-Check auf EKG-Basis, bestimmt den individuellen Stress-Index und zeigt das Fit-Level an.

Auf dieser Grundlage erhältst du von uns individuell zugeschnittene Trainingsempfehlungen.



Moderne Ausstattung und qualitativ hochwertige Betreuung

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9.00 bis 21.00 Uhr

Samstag von 10.00 bis 15.00 Uhr



aktiv für deine Gesundheit



Ab 5. September
neu in unserem Clubhaus
am Stubbendorffweg.

Information,
Terminvergabe und
persönliche Beratung



☎ Telefon 05191 3502
✉ Mail info@mtv-soltau.de
🌐 Web www.mtv-soltau.de

📍 Stubbendorffweg 8
29614 Soltau



**SPORT-UND
GESUNDHEITZENTRUM**
DES MTV SOLTAU

DER MILON Q KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL

Modernste Trainingstechnologie macht Ihr Training zu dem Effektivsten, was Sie bisher erlebt haben – der MILON Gesundheitszirkel. Unser Training richtet sich an alle Menschen, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. In unserem Zirkel trainieren Sie Muskelgruppen in Bezug auf Haltung und Gelenkstabilität sowie die Sicherungssysteme der Wirbelsäule.

Und es kann so einfach sein: Ihr Training wird dank Ihrem persönlichen Transponder gesteuert und permanent dokumentiert. So haben unsere Trainer Ihr Training immer im Auge und können Sie perfekt anleiten, so dass Sie sicher und effektiv trainieren. Ihr Ziel – unsere Aufgabe – Gesund werden – Gesund bleiben.

DER MILON Q KRAFT-AUSDAUER-ZIRKEL

FIT IN 35 MINUTEN

- Perfekter Einstieg in ein gesundes und zeitoptimiertes Training
- Effektives Training aller wichtigen Muskelgruppen in kurzer Zeit
- Schmerzfreier und starker Rücken, Aktives Stoffwechseltraining – der Fitmacher für Ihre Figur
- Effizientes Herz-Kreislauf-Training
- Zunahme von Ausdauerbelastbarkeit und Kraft
- Stärkung und Schutz des Immunsystems



FIVE RÜCKEN- UND GELENK-ZIRKEL

- **FIVE** ist ein gerätegestütztes Rücken- und Gelenktraining mit dem Ziel, die im Alltag verkürzten Muskelketten wieder auf die ursprüngliche Länge zu bringen.
- **FIVE** kann zu einer gesunden Haltung, einer natürlichen Beweglichkeit und mehr Rumpfstabilität beitragen.
- **FIVE** ist innovativ, ganzheitlich und Faszientraining pur.
- **FIVE** kann als Gegenpol zum heutigen Alltag wirken und eine gesunde Haltung fördern.
- **FIVE** kann insbesondere hartnäckige, chronische Rücken- und Gelenkbeschwerden lindern.
- **FIVE** kann Atmung, Durchblutung und Energiefluss optimieren.

Exklusiv bei uns:

 milon®  five  cardioscan

DER MILONIZER

TRAININGSSTART IN 5 SEKUNDEN

Mit unserem neuen MILONIZER sind Sie in nur 5 Sekunden startklar für Ihr erstes Training. Das biometrische Erkennungssystem scannt Ihren Körper in Windeseile ab und erfasst über eine Kamera Ihre individuellen Gelenkpunkte.

Im Nu berechnet das System alle relevanten Körperlängen und speichert die Daten auf ihrem persönlichen Transponder.

Sobald Sie diese in die Trainingsgeräte einschieben, stellt sich der MILON Zirkel sofort vollautomatisch auf Sie ein. Sie müssen nichts mehr tun, nur noch trainieren!

Ihr Trainer kann sich dann nach einer kurzen Sichtkontrolle voll und ganz der Ermittlung Ihrer idealen Trainingswiderstände widmen.

Das spart nicht nur Zeit, sondern ermöglicht auch ein maßgeschneidertes Training, das so noch sicherer und effektiver ist.

